



"Медиксервис"  
МБОУ "Максатихинце"  
": Д.Ф. Розанова Г.А.

"УТВЕРЖДАЮ"



Ген. директор ООО "Медиксервис"

Звягинцев А.В.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере  
с дневным прибыванием в школьных учреждениях  
( I смена возрастная категория 7-11 лет)

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
<b>День 1</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	200	8,60	11,05	54,30	293,00	147,06	44,32	2,36	0,95
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>16,36</b>	<b>18,11</b>	<b>102,26</b>	<b>668,31</b>	<b>181,46</b>	<b>61,33</b>	<b>4,22</b>	<b>15,55</b>
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	336	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Сосиски отварные	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>28,90</b>	<b>29,88</b>	<b>96,45</b>	<b>833,11</b>	<b>144,25</b>	<b>199,76</b>	<b>8,38</b>	<b>21,00</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>45,26</b>	<b>47,99</b>	<b>198,71</b>	<b>1501,42</b>	<b>325,71</b>	<b>261,09</b>	<b>12,60</b>	<b>36,54</b>
<b>День 2</b>										
<i>Завтрак</i>										
Макароны с сыром	204	250	15,22	17,90	38,40	376,20	332,10	22,85	1,37	0,25
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,58</b>	<b>18,418</b>	<b>52,85</b>	<b>547,51</b>	<b>352,42</b>	<b>30,15</b>	<b>2,23</b>	<b>0,277</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>27,03</b>	<b>22,62</b>	<b>86,78</b>	<b>715,12</b>	<b>135,36</b>	<b>110,79</b>	<b>5,21</b>	<b>33,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>46,61</b>	<b>41,04</b>	<b>139,63</b>	<b>1262,63</b>	<b>487,78</b>	<b>140,94</b>	<b>7,44</b>	<b>34,02</b>
<b>День 3</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5,51	10,15	30,41	236,35	121,24	33,81	0,72	0,83
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Сушки	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>15,22</b>	<b>11,27</b>	<b>80,46</b>	<b>577,16</b>	<b>153,56</b>	<b>50,11</b>	<b>2,38</b>	<b>0,86</b>
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Макароны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>28,81</b>	<b>23,98</b>	<b>104,39</b>	<b>791,10</b>	<b>136,50</b>	<b>91,24</b>	<b>7,07</b>	<b>13,46</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>44,03</b>	<b>35,25</b>	<b>184,85</b>	<b>1368,26</b>	<b>290,06</b>	<b>141,35</b>	<b>9,45</b>	<b>14,32</b>
<b>День 4</b>										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная с повидлом	223	180/40	30,78	24,71	59,84	496,13	364,65	44,19	2,02	0,68
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Бутерброд с маслом	1	70	4,13	13,1	26,05	238	14,7	7,35	0,61	0
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>34,97</b>	<b>37,828</b>	<b>99,84</b>	<b>789,94</b>	<b>389,67</b>	<b>52,84</b>	<b>2,89</b>	<b>0,707</b>
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>31,97</b>	<b>23,45</b>	<b>104,08</b>	<b>805,73</b>	<b>151,83</b>	<b>120,02</b>	<b>5,13</b>	<b>33,54</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>66,94</b>	<b>61,28</b>	<b>203,92</b>	<b>1595,67</b>	<b>541,50</b>	<b>172,86</b>	<b>8,02</b>	<b>34,25</b>

День 5										
Завтрак										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	200	8,20	12,20	36,49	289,08	126,90	65,49	1,89	8,06
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Пряник	ПР	50	1,71	1,00	27,74	167,90	3,21	0,00	0,21	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>14,27</b>	<b>13,718</b>	<b>78,68</b>	<b>628,29</b>	<b>150,43</b>	<b>72,79</b>	<b>2,96</b>	<b>8,087</b>
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Картофельное пюре	128	150	2,88	5,65	19,97	150,00	41,65	23,97	0,90	15,57
Котлета мясная	268	90	28,71	12,96	18,42	10,80	240,94	10,48	30,03	2,63
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>39,98</b>	<b>21,62</b>	<b>100,74</b>	<b>536,88</b>	<b>360,63</b>	<b>89,33</b>	<b>33,42</b>	<b>28,47</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>54,25</b>	<b>35,34</b>	<b>179,42</b>	<b>1165,17</b>	<b>511,06</b>	<b>162,12</b>	<b>36,38</b>	<b>36,56</b>
День 6										
Завтрак										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	200	5,44	9,85	2,65	259,18	119,05	33,12	0,56	0,86
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>13,2</b>	<b>16,908</b>	<b>50,61</b>	<b>634,49</b>	<b>153,45</b>	<b>50,13</b>	<b>2,42</b>	<b>15,457</b>
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Макароны отварные с овощами	205	150	5,17	5,99	28,52	188,40	19,42	17,34	1,03	2,71
Сосиски отварные	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>	<b>24,96</b>	<b>28,28</b>	<b>84,23</b>	<b>753,73</b>	<b>140,09</b>	<b>78,34</b>	<b>4,73</b>	<b>23,30</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>38,16</b>	<b>45,19</b>	<b>134,84</b>	<b>1388,22</b>	<b>293,54</b>	<b>128,47</b>	<b>7,15</b>	<b>38,76</b>
День 7										
Завтрак										
Макароны с сыром	204	250	15,22	17,90	38,40	376,20	332,10	22,85	1,37	0,25
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>19,58</b>	<b>18,418</b>	<b>52,85</b>	<b>547,51</b>	<b>352,42</b>	<b>30,15</b>	<b>2,23</b>	<b>0,277</b>
Обед										
Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	240	16,86	40,44	22,72	524,57	39,33	58,74	4,14	9,25
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>31,32</b>	<b>51,15</b>	<b>87,28</b>	<b>970,56</b>	<b>135,44</b>	<b>120,82</b>	<b>9,35</b>	<b>29,17</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>50,90</b>	<b>69,57</b>	<b>140,13</b>	<b>1518,07</b>	<b>487,86</b>	<b>150,97</b>	<b>11,58</b>	<b>29,45</b>
День 8										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	200	8,60	11,05	54,30	293,00	147,06	44,32	2,36	0,95
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Сушки	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>525</b>	<b>18,31</b>	<b>12,17</b>	<b>104,35</b>	<b>633,81</b>	<b>179,38</b>	<b>60,62</b>	<b>4,02</b>	<b>0,98</b>
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Ленивые голубцы	287	250	15,82	13,00	26,77	297,00	84,50	54,03	1,89	22,45
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>24,21</b>	<b>16,01</b>	<b>89,12</b>	<b>673,08</b>	<b>162,54</b>	<b>108,91</b>	<b>4,38</b>	<b>32,72</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>42,52</b>	<b>28,18</b>	<b>193,47</b>	<b>1306,89</b>	<b>341,92</b>	<b>169,53</b>	<b>8,40</b>	<b>33,70</b>
День 9										

<i>Завтрак</i>										
Оладьи с повидлом	401	180/40	14,64	14,49	90,00	537,80	161,45	63,03	2,88	0,78
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>18,10</b>	<b>21,05</b>	<b>137,46</b>	<b>797,61</b>	<b>185,85</b>	<b>74,04</b>	<b>4,14</b>	<b>15,38</b>
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	233,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Колбаса отварная	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>29,29</b>	<b>32,72</b>	<b>101,82</b>	<b>863,35</b>	<b>149,40</b>	<b>203,62</b>	<b>8,67</b>	<b>24,23</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>47,39</b>	<b>53,77</b>	<b>239,28</b>	<b>1660,96</b>	<b>335,25</b>	<b>277,66</b>	<b>12,81</b>	<b>39,60</b>
<i>День 10</i>										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5,51	10,15	30,41	236,35	121,24	33,81	0,72	0,83
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Пряник	ПР	50	1,71	1,00	27,74	167,90	3,21	0,00	0,21	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>11,58</b>	<b>11,668</b>	<b>72,6</b>	<b>575,56</b>	<b>144,77</b>	<b>41,11</b>	<b>1,79</b>	<b>0,857</b>
<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Макароны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета куриная	294	90	14,26	13,70	13,32	234,00	49,24	15,91	2,95	0,73
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>	<b>28,09</b>	<b>25,81</b>	<b>103,84</b>	<b>821,01</b>	<b>148,14</b>	<b>79,39</b>	<b>6,22</b>	<b>11,51</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>39,67</b>	<b>37,48</b>	<b>176,44</b>	<b>1396,57</b>	<b>292,91</b>	<b>120,50</b>	<b>8,01</b>	<b>12,36</b>